cuidados durante el aborto

PARA INDUCIR LAS CONTRACCIONES

EJERCICIOS PARA FACILITAR EL ABORTO

Ejercicio 1: Movimiento de cadera. De pie apoyamos los brazos en un compañero/a, le entregamos parte de nuestro peso, hay que sentir que somos sostenidas. A continuación movemos las caderas de manera circular, flexionamos las rodillas para tener mayor movimiento, y con nuestra respiración nos acompañamos, vamos soltando nuestra panza, vagina y suelo pélvico.

Ejercicio 2: Ohh!!! Ponemos una pierna sobre una silla y nos afirmamos en el respaldo, si es necesario, para no perder el equilibrio. Flexionamos y extendemos la pierna que está apoyada en el suelo, así vamos a bajar y subir. Este movimiento lo acompañamos diciendo "ohh", es una "o" grande, profunda, debemos sentir que llevamos la respiración y el sonido hacia el bajo vientre. Entonces, cuando viene la contracción o la oleada de dolor la acompañamos flexionando la rodilla y diciendo "ohh". Si hay más personas a tu alrededor que también te acompañen con la voz. La idea es que la "Oh" vaya saliendo profunda y a veces como una larga exclamación.



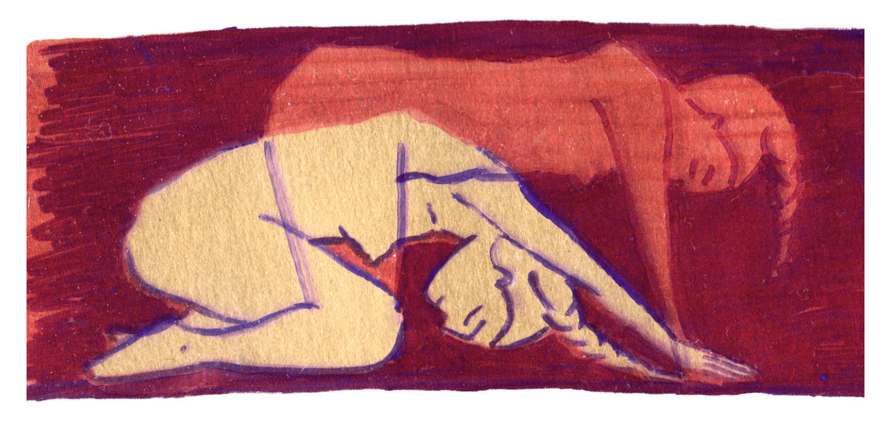


Ilustraciones: *Lucinda Youns*

Ejercicio 3: Masaje en el sacro. Necesitamos para este ejercicio una pelota de tenis , una pelota de pilates o una silla. Nos ponemos en cuclillas o con las rodillas flexionadas frente a una silla o pelota grande y la abrazamos entregándole nuestro peso, mientras tanto una persona nos hace un masajito con una pelota de tenis en la zona lumbar y sacro, haciendo movimientos circulares y cortitos.



Ejercicio 4: Postura de gato y postura de descanso. Cuando vienen las contracciones o sensaciones de dolor nos puede servir ponernos en cuatro patas o postura de gato, y combinar con la postura de descanso. Ambas permiten que se abra la zona de la vagina y acompañan la fuerza de gravedad.



Otra posibilidad es caminar y moverse haciendo lo que tu cuerpo te pida o necesite hacer, siempre ayudarse con la respiración. Y si uno necesita acostarse, siempre hacerlo de lado nunca de espalda para ayudar a que la fuerza de gravedad haga su trabajo.

Ilustraciones:
Lucinda Youns

alimentación:

ALIMENTOS RECOMENDADOS



✓ Alimentos ricos en hierro: lentejas, espinaca y acelga.
✓ Los primeros días preferir ingerir los alimentos cocidos.
✓ Leches de nuez, almendra y avena.
✓ Consumir bastante líquido e ingerir batidos de frutas ricas en Vitamina C.
✓ Para combatir posibles infecciones: jugo de naranja, piña o ananá, kiwi, betarraga (remolacha), zanahoria, mango y papaya, además de avena.

breve recetario



CREMA DE ESPINACA DE LA GUELY
Ingredientes:

- 300 grs. de espinaca
- 1 papa
- • cebolla

Puedes integrar otras verduras como zapallo, zanahoria, más cebolla y ajos, si quieres fortalecer tus defensas.

✓ Lava, corta las cebollas y la papa en trozos medianos (+ otras verduras). Como todo irá a la juguera, no importa la estética.
✓ Saltea en aceite de oliva y sazona como gustes.
✓ Cuando esté sofrita la cebolla integra agua hasta que cubra las papas trozadas.
✓ Lava las espinacas y recuerda que los tallos también sirven. Pasado unos 5-7 minutos de cocción integra las espinacas y un poco más de agua.
✓ Cuando esté todo cocido, lo apagas del fuego y viertes en la jarra de la licuadora y bates la mezcla. Puedes integrar un chorrito más de aceite de oliva y corregir la sazón. Y listo!

Si la bebes una o dos veces al día por 4 días ya es un buen remedio para fortalecer la sangre. Puedes agregarle crutones. Mi abuelita decoraba la sopa con un poco de huevo duro molido

PARA FACILITAR LA EXPULSIÓN

plantas medicinales

El propósito de estas plantas es facilitar la expulsión, por ello, se trata de plantas conocidas por su propiedad emenagoga, hay algunas suaves y otras más fuertes. Dentro de las suaves están el orégano (origanum vulgare), romero (rosmarinus officinalis), perejil (petroselinum crispum), caléndula (caléndula officinalis) e hinojo (foeniculum vulgare). Sin embargo más abajo sugerimos algunas de las que son consideradas fuertes.

INFUSIONES:

Las hierbas que sugerimos anteriormente para preparar el útero también pueden ser utilizadas en este momento, siempre con precaución y poniendo atención a lo que tu cuerpo te va indicando, pues si sientes rechazo a alguna de ellas, es mejor no beberla.

Plantas sugeridas:

- Ruda (ruta graveolens)
- Toronjil cuyano (marrubium vulgare)
- Ajenjo (artemisia absenthium)
- Salvia (salvia officinalis)
- Poleo (mentha pulegium)
- Artemisa (artemisia vulgaris)
- Milenrama (achillea millefolium)
- Hierba de San Juan (hypericum perforatum)

(*Algunas de estas plantas en altas dosis pueden ser tóxicas o bien traer consigo efectos secundarios no deseados, como diarrea, dolor de cabeza, etc.*)

Preparación:

✓ Colocar 1 cucharadita de té por taza de agua a punto de hervir.
✓ Luego de verter el agua, dejar reposar unos 5 minutos al menos, con la taza tapada.
✓ Beber unas 2 – 4 tazas al día, durante máximo tres días

Es recomendable tomar máximo dos hierbas mezcladas. Como son hierbas amargas, puedes endulzarlas con poca miel. Luego cambiar por infusiones como las recomendadas más arriba para la calma y tranquilidad.

JUGO DE ALOE VERA:

Preparación: Escoges una hoja de aloe vera (comestible), le extraes sus espinas y la abres de forma horizontal, rescatando el gel que tiene al interior de la hoja. Licuar ese gel con agua y beberlo como jugo. Puedes endulzar con miel, estevia o azúcar morena en lo posible. Este preparado te mantendrá hidratada.

PARA CALMAR CALAMBRES & DOLORES

INFUSIONES Y TINTURAS MADRE: Las plantas que se sugieren se pueden utilizar tanto en infusión como tintura madre. Recuerda que si las utiliza como tintura, aprovechas mejor sus principios activos.

Plantas sugeridas:

- Manzanilla (chamaemelum nobile), usar flores.
- Jengibre (zingiber officinale roscoe), usar raíz.
- Lavanda (lavandula officinalis), usar flores.

preparación de infusión:

✓ Colocar 1 cucharadita de té con la hierba por agua a punto de hervir.
✓ Dejar reposar al menos 5 minutos.
✓ Beber de 2 -3 tazas al día.

En el caso la infusión de jengibre, corta un trozo pequeño de la raíz, hazle un pequeño corte al medio y déjala reposar unos 10 minutos. Al ser una raíz, requiere más tiempo para liberar sus principios activos.

Uso interno de la tintura madre: Se disuelven 15 - 20 gotas en agua tibia (no recién hervida) y se bebe de 3 a 4 veces al día.

RECOMENDACIONES

Usa toallas higiénicas grandes (con el menor tratamiento químico posible), paños o toallas de algodón limpios para absorber la sangre y cámbialos con frecuencia. No uses tampones ni la copa menstrual. Evita el trabajo pesado, al menos por una semana. Utiliza bolsas de semillas o de agua calientes para poner en tu vientre y calmar el dolor.

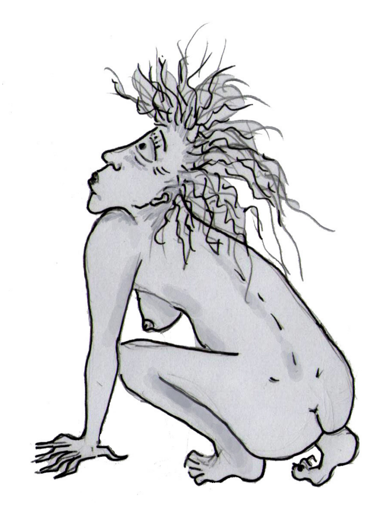
PARA TRATAR ALGUNOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MISOPROSTOL

Pueden presentarse las siguientes reacciones como efectos secundarios normales de la toma de misoprostol:

- fiebre
- diarrea
- vómitos
- dolores de cabeza
- mareos
- escalofríos

Los efectos secundarios pasan por sí mismos y no requieren atención médica.

para la fiebre



Para asegurarte de si tienes fiebre, es importante que cuentes con un termómetro en casa. Se presenta fiebre cuando la temperatura corporal es superior a 37, 0°C.

Para aminorar el malestar de la fiebre, puedes poner paños húmedos y tibios sobre la frente. Es importante que los paños estén tibios y no fríos, para evitar escalofríos provocados por la diferencia de temperatura entre el cuerpo afiebrado y el agua fría.

Si la fiebre comienza justo después de la toma de Misoprostol, dura menos de 24 horas y es de menos de 100.4 F/ 38 C, es un efecto secundario corriente. Pero tener la temperatura mayor a 38,5 °C más de cuatro horas después de haber tomado el misoprostol puede ser una señal de infección y en ese caso debes ir al médico o a un hospital. No te asustes, ten en cuenta que las infecciones que siguen a un aborto con misoprostol son muy raras.

INFUSIONES

- Jengibre (Zingiber officinale)
- Menta (menta piperita)
- Orégano (Origanum vulgare)

También puedes tomar jugo de limón

para la diarrea

La diarrea consiste en defecaciones muy frecuentes con poca presencia de sólidos. Si se tiene claridad de que no ha sido producida por intoxicación estomacal, sino como efecto secundario de la toma de misoprostol, es importante tratarla, ya que deshidrata de sobremanera el cuerpo, obliga a estar en el baño en vez de reposar más cómoda, e impide poder fijarse bien en la pérdida de sangre.

Primero que todo, es fundamental beber bastante agua para no deshidratarse. Para disminuir o detener la diarrea, se recomiendan alimentos o infusiones de plantas astringentes, es decir que son capaces de absorber los líquidos del organismo.

INFUSIONES

Para la preparación de las infusiones
guiarse por los apartados anteriores

- Llantén (plantago major)
- Menta (menta piperita)
- Salvia (salvia officinalis)
- Ulmaria (filipendula ulmaria)

ALIMENTOS: se aconsejan alimentos que no sean muy fibrosos pues sobreestimulan el intestino y que ayuden a recuperar los minerales perdidos.

ARROZ: Se recomienda hervir arroz con abundante agua, para luego beber el “agua de arroz”. También se puede comer el arroz mismo con un poco de aceite de oliva. Otra opción, es hervirlo con un poco de canela. Como la canela es digestiva, debe ser un trozo muy pequeño de rama, pero sus propiedades antivomitivas pueden ser muy útiles, también puede endulzarse el arroz con algo de azúcar rubia o negra para comerlo más a gusto.

PLÁTANO: son digeribles, estimulan muy poco el colon y contienen una cantidad elevada de potasio.

Si la diarrea ha sido muy intensa, tal vez sea recomendable no consumir alimentos durante el primer día, sino ocuparse de detenerla, para ello, puede tomarse una pastilla de carbón, o también hacer lo siguiente: mezclar en un litro de agua hervida una cucharadita de sal con ocho cucharaditas de azúcar. Beber media taza cada 15 minutos. En total debe beberse un litro cada dos horas (no realizar en caso de hipertensión).